

### 第三节 戒烟的好处与误区

# 烟草依赖疾病

- 烟草依赖疾病是一种慢性高复发性疾病, 其本质是尼古丁依赖。
- 烟草依赖特点为无法克制的尼古丁觅求冲动, 以及强迫性地、连续地使用尼古丁, 以体验其带来的欣快感和愉悦感, 并避免可能产生的戒断症状。
- **WHO**已将烟草依赖作为一种疾病列入国际疾病分类 (ICD-10)。

# 烟草依赖综合症

- (1)对吸烟的强烈渴望或冲动感；
- (2)对吸烟行为的开始、结束及剂量难以控制；
- (3)当停止吸烟或减少烟量时出现生理戒断状态；
- (4)尼古丁耐受的依据，例如必须使用较高剂量的烟草才能获得过去较低剂量的效应；
- (5)因吸烟逐渐忽视其它的快乐或兴趣，在获取、使用烟草或从其作用中恢复过来所花费的时间逐渐增加；
- (6)固执地吸烟而不顾其明显的危害性后果，如过度吸烟引起相关疾病后仍然继续吸烟。

诊断为烟草依赖综合征需要在过去一年内体验过或表现出六条中的至少三条

# 判定尼古丁依赖的Fagerström量表

Fagerström 尼古丁依赖性评分表

评估内容	0 分	1 分	2 分	3 分
您早晨醒来后多长时间吸第一支烟？	>60 分钟	31~60 分钟	6~30 分钟	≤5 分钟
您是否在许多禁烟场所很难控制吸烟的需求？	否	是		
您认为哪一支烟您最不愿意放弃？	其他时间	早晨第一支		
您每天吸多少支卷烟？	≤10 支	11~20 支	21~30 支	>30 支
您早晨醒来后第一个小时是否比其它时间吸烟多？	否	是		
您卧病在床时仍旧吸烟吗？	否	是		

注：积分 0-3 分为轻度依赖；4-6 分为中度依赖；≥7 分提示高度依赖

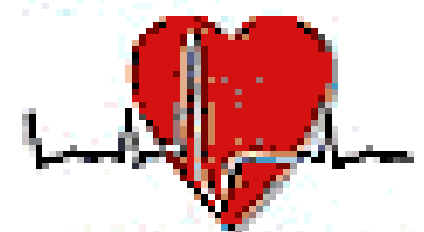
# 戒烟的意义

- 戒烟才是降低吸烟对健康危害的唯一方法。戒烟可显著降低吸烟者的死亡风险。
- 戒烟可以降低肺癌、冠心病、慢性阻塞性肺病等多种疾病的患病风险。
- 戒烟可以延缓肺癌、冠心病、慢性阻塞性肺病等多种疾病的进展，改善预后。
- 吸烟的女性在怀孕前或怀孕早期戒烟，可以降低多种妊娠风险。
- 任何年龄戒烟均可获益。早戒比晚戒好，戒比不戒好。
- 戒烟时间越长，健康获益越大。

# 戒烟好处 立竿见影

根据美国癌症协会的资料，停止吸烟后，身体会有以下变化

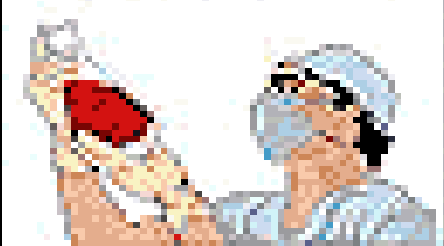
**20分钟**



血压、心跳、手脚体温恢复正常

**8小时**

血液内的一氧化碳及氧气浓度恢复正常

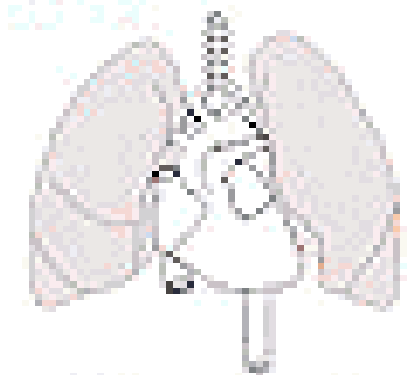


**24小时**

味觉、嗅觉恢复敏感，心脏病发病率减少

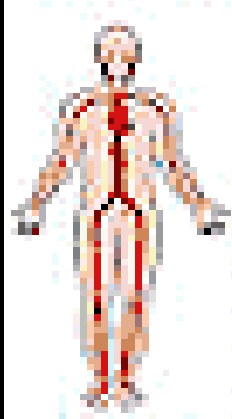


**72小时**



肺功能增加

**2星期至3个月**



血液循环增加及肺功能增强30%

**1-9个月**

肺感染减少，咳嗽、疲倦及气喘明显改善



**5年内**



肺癌死亡率下降1.9倍

**10年内**

喉癌、膀胱癌、胰腺癌、口腔癌、肺癌的发病率相继下降，死亡率下降，相当于不吸烟者的死亡率



# WHO有关戒烟的建议

- 吸烟是世界上最大的，可预防的，引起疾病和死亡的因素。
- 戒烟15年后，肺癌死亡率降至接近不吸烟水平。
- 最好在35岁之前戒烟。

# 中国的烟草使用情况

- 我国烟草流行水平居高不下，吸烟人群依然超过3亿。
- 男性吸烟率一直处于高平台期；女性吸烟率仍处于相对较低的水平，但是年轻女性的吸烟率有所上升。
- 2010年总吸烟人数为3.56亿，较2002年调查结果有所上升。按照上述模型，再过20年，我国将进入吸烟归因死亡的高峰期。



# 医生的责任

控制烟草是医生的义不容辞的责任。

作为医生

—— 首先不吸烟

—— 不能单纯治疗吸烟导致的疾病：

帮助患者戒烟

烟草控制是医生职业责任中无法回避的部分

# 常见戒烟的问题与认识误区

# 缺少社会支持

- 社会因素常常是导致戒烟复发的一个原因。
- 鼓励所有的患者将自己的戒烟决定告诉家人、朋友及同事，以寻求他们的支持和鼓励。
- 没有戒烟社会支持的患者，如果他们愿意的话，可以动员他们集体参加戒烟小组，以求助于咨询人员或其他卫生保健人员。

# 针对不同人群劝告戒烟的理由

## 对于青少年：

- 空气污染
- 牙齿染色(污浊)
- 花费钱财
- 沾染烟瘾缺乏自控能力
- 咽喉疼痛
- 咳嗽
- 呼吸困难(可能影响运动)
- 经常性呼吸道感染

## 对于孕妇

- 早产、流产及死胎率升高
- 低出生体重儿危险性增加。

## 对于父母

- 吸烟者的孩子咳嗽和呼吸道感染增加
- 对儿童是一个坏的榜样

## 对于新吸烟者

- 现在更容易戒烟

## 对吸烟者

- 戒烟后节省钱财
- 感觉更好
- 提高工作能力
- 长寿,享受退休和天伦之乐

## 对于无症状的成人

- 心脏病的危险性增加 2 倍
- 肺气肿的危险性增加 6 倍
- 肺癌的危险性增加 10 倍
- 寿命缩短 5 ~ 8 年
- 买烟的经济花费
- 生病时间上的花费
- 污染空气
- 不方便及不为社会接受
- 皮肤皱纹增多

## 对有症状的成人

- 上呼吸道感染
- 咳嗽
- 咽喉疼痛
- 牙龈病
- 呼吸困难
- 溃疡
- 咽喉炎
- 跛行
- 骨质疏松
- 食管炎

# 增 重

一般而言，戒烟后平均体重增加约4.5斤。

## 对策

- 首先是避免进食高热量饮食
- 建议戒烟者加强锻炼，

# 多次复吸

- 复吸是戒烟的一个重要部份，帮助患者从过去的复发中吸取经验，而不是将其看作为戒烟失败或逃避未来戒烟的一个理由。
- 当患者来看病时，医生可以帮助患者分析过去复发的情况，采用一些对策避免这些情况的出现或者用另一种方式对这种情况作出反应
- 一般来说，在工作上或在家庭的紧张和压力、人际关系矛盾等常常是患者吸烟复发的原因。
- 对于这些造成心理紧张的情况要预先制订有一个具体的计划。

# 吸烟与戒烟的常见误区

- 我吸的是低焦油卷烟，是安全的。
- 并不是每个吸烟的人都得肺癌，有些人不吸烟，照样得了肺癌。
- 有的人一直吸烟没有什么问题，而一旦戒烟就大病一场。
- 我已经这么大了，戒烟没啥意义。

**讨论：如何运用健康行为改变理论进行具体分析？**